



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

## PANCAR MÜCVERİ

<https://naturelkaseyirdefteri.com>

3 adet orta boy pancar  
1,5 çay bardağı süt  
1 adet yumurta  
Yarım çay bardağı sıvıyağ  
1 çay kaşığı tuz  
1 çay kaşığı kabartma tozu  
1 yemek kaşığı kinoa unu  
2 yemek kaşığı soğan tozu  
3 yemek kaşığı nohut unu

Pancarı rendenin iri tarafıyla rendeleyin.Çırpılmış yumurta, süt ve sıvıyağ ekleyin.Karıştırın.Kinoa unu,soğan ve kabartma tozuyla ara ara nohut unu ilavesiyle hafif yumuşak bir karışım hazırlayın.Yüzeyi yağlanmış yapışmaz tavada birer yemek kaşığı dolusu dökerek arkalı önlü pişirin.

